

Женщине очень важно выглядеть и ощущать себя красивой всегда, независимо от обстоятельств. Поэтому неважно, куда ты планируешь отправиться в путешествие этой осенью – в лагерь отеля или в палатки на тропические острова – в каждом из этих случаев необходимо заботиться о том, как ты выглядишь. Узнайте советы, которые помогут тебе всегда оставаться в форме. Есть несколько правил, которые помогут тебе оставаться красивой в любом путешествии.

Первое правило – здоровый сон

Очень важным фактором для свежего, красивого вида является сон. От того, заснула ты или нет, зависит цвет кожи, твое общее ощущение и, конечно же, хорошее настроение! Поэтому, когда ты на отдыхе, выработай режим и придерживайся его – основной секрет в путешествии. Не изматывай организм ежедневными плясками до утра в ночных клубах. Соблюдай меру.

Здоровое питание и спорт

Постарайся не сильно выбиваться из привычного для себя режима питания на отдыхе. Завтракай плотно, а ужинай легко. Не злоупотребляй фаст-фудом, тогда не наберешь лишних килограммов! Пляжный отдых – это еще не значит, что нужно сутками валяться на пляже. Напротив, постарайся быть активной постарайся заранее купить в Москве Nike Force и рюкзак, в котором будет храниться все самое необходимое. Используй все свое время по максимуму. Займись своим любимым видом спорта, например, катанием на коньках или лыжах, бегом, ездой на велосипеде. Здоровый образ жизни самым наилучшим образом повлияет на твою красоту и здоровье!

Спиртные напитки

Безусловно, алкогольные напитки помогают расслабиться, но постарайся не пить много и не делай это каждый вечер. От алкоголя твоя кожа сереет и приобретает опухший вид – а это совсем не красиво. Если уж очень хочется выпить – позволь себе бокал вина.

Настроение

Старайся всегда пребывать в хорошем расположении духа, ведь на красоту женщины больше всего влияет ее настроение. Улыбка – самое главное украшение, не забывая о ней, ты будешь самой яркой красоткой!

Волосы

Женщинам, у которых волосы длиннее плеч, подойдет заплетать их в косы с середины длины. Плетение в косе должно быть свободным. Случайно выбившиеся прядки лишь украсят ее. Также длинные волосы можно завивать в локоны, что позволит их обладательнице выглядеть молодой и освежит облик. Лаконичные заколки и украшения для волос придадут им шарма. Делая укладку, важно помнить, что легкие тонкие пряди делают ваше лицо моложе. А волосы, которые прочно зафиксированы в объемное тяжеловесное «сооружение», напротив, могут зрительно вас состарить.